

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Самылова Марина
Ивановна)
19.12.2024Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.12.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета) 7,8,10,11 гр.	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (диета) 7,8,10,11 гр.	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		790.00	18.44	19.93	97.71	644.54
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ, ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	199	5,03	7,37	11,13	145,19
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ вегет. (диета) 7,8,10,11 гр.	200	1,78	2,22	10,01	89,56
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	15,58	10,15	8,34	186,69
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (диета) 7,10,11 гр.	80	12,19	7,43	3,75	131,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,79	0,26	14,21	62,72
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		981.00	41.93	37.04	97.48	847.73
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 7,10 гр.	180	0	0	8,8	35,3
	ПРЯНИКИ	38	2,24	1,77	28,5	139,08
	МАРМЕЛАД (диета) 10,11 гр.	35	0,04	0	27,79	112,35
Итого за полдник		453.00	7.88	6.67	74.39	391.53
Ужин 1	САЛАТ 'МОЗАИКА'	53	1,52	3,9	5,38	63,02
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		528.00	23.95	26.12	72.00	614.65
Итого за день		2857.00	92.60	90.16	351.38	2545.45

Исполнитель: Кладовщик _____ (Закирова Татьяна Евгеньевна)

Повар: _____ (Кобелева Светлана Владимировна)